

Yhdessä
olemme
enemmän

syys ohjelma

Jäsenkirje 2/2023



Aivoliitto
Jäsenyhdistys

Pohjois-Karjalan AVH-Yhdistys ry

Pohjois-Karjalan AVH-Yhdistys ry

Vuoden 2023–2024 Hallitus ja yhteystiedot:

Eevi Väistö
Puheenjohtaja
Vaaranpääntie 6, 82140 Kiihtelysvaara
Puh: 050 367 5249
S-posti: eevi.vaisto@gmail.com

Kaija Pesonen
Jäsen, sihteeri
Ylämyllyntie 73, 80400 Ylämylly
Puh: 050 384 1293
S-posti: kaija.tuulikki@gmail.com

Anneli Meriläinen
Jäsen
Kuusikuja 18, 80850 Paihola
Puh: 050 492 5336
S-posti: anneli.merilainen@gmail.com

Matti Pesonen
Jäsen
Onkimäentie 4 A, 82815 Marjovaara
Puh: 040 017 2014
S-posti: matti.j.pesonen@gmail.com

Jekaterina Tjomkin
Jäsen
Koulukuja 4, 81100 Kontiolahti
Puh: 050 542 7241
S-posti: tjomkin.jekaterina@kolumbus.fi

Leena Tuovinen
Jäsen
Häyrynlahdentie 5, 83130 Salokylä
Puh: 050 306 1797
S-posti: leenatuovinen1@gmail.com

Marja Paavonkallio
Varapuheenjohtaja, rahastonhoitaja
Tikkamäentie 7 C 15, 80200 Joensuu
Puh: 050 561 5683
S-posti: marja.paavonkallio@gmail.com

Annikki Hämäläinen
Jäsenrekisterin hoitaja
Kalevankatu 15 A 4, 80110 Joensuu
Puh: 050 027 4651
S-posti: nikihama@hotmail.com

Tuula Hanikka
Varajäsen
Pehkolantie 3, 83400 Viinijärvi
Puh: 041 313 5265
S-posti: tuula.hanikka@gmail.com

Keijo Meriläinen
Varajäsen
Kuusikuja 18, 80850 Paihola
Puh: 040 040 8153
S-posti: merilke65@gmail.com

Aivoliitto ry
Suvilinnantie 2, 20900 Turku
Puh: 02 213 8200
S-posti: etunimi.sukunimi@aivoliitto.fi
www.aivoliitto.fi

Kansikuvitus: Leena Tuovinen



Posti Green

Hyvät AVH-yhdistyksen jäsenet ja läheiset

Sateen jälkeen paistaa aurinko. Tämän olemme tulleet kokemaan menneen kesän aikana. Pieniä kuuroja on tullut paikka paikoin ja kesän lämpö on hellinyt meitä. Joillekin lämpö kuumimmillaan on haitta terveydelle.

Tämäkö haittana vai jokin toinen terveyden pulma, kun kesällä on saanut tietoon muistojen joukkoon monen henkilön ikävät terveysasiat. Kuten olemme huomanneet, myös yhä nuoremmat voivat sairastua Aivoterveyden pulmiin. Onneksi hyvä ja oikea-aikainen hoito tuo yhä parempia edellytyksiä sairaudesta toipumiseen.

Aivoliiton Pohjois-Karjalan AVH -yhdistys on tukemassa terveyteen liittyvien tapahtumien myötä niin jäseniä kuin yhteistyökumppaneita. Alkukesän yhteinen vireä ja liikkuvainen Utransaaren tapahtuma toi meidät yhteen Parkinson yhdistyksen kanssa. Tapahtumaa kiiteltiin juuri yhteistyön kannalta. Toivomme onnistuvamme tulevan syksyn aikana yhteisellä Laulutapahtumalla, johon myös kutsutaan yhteistyökumppanit mukaan. Seuraa tämän jäsentiedotteen ilmoittelua.

Nämä tiedotteet on jaettu jäsenille ja kuntoutusosastoille, kirjastoihin jne. Olemme suuren mietinnän kohdalla siinä, jatkammeko tällä tavoin vai voisimmeko siirtyä nettikirjeeseen jäsenistölle. Se tulee olemaan tulevaisuutta. Joten olisi tärkeää, että te kaikki, joilla on sähköpostiosoite, niin laittaisitte osoitteen jäsenrekisterin hoitaja Annikki Hämäläiselle, ***nikihama@hotmail.com***.

Valmistauduin kirjoittamaan tätä kirjettä monet muistot mielessä ja huomasin kansistani, että nyt teen 18:tta kirjettä ja aina liian pitkän. Toimintakauden alussa on paljon asiaa ja tähän olen laittanut vain muutamia huomioita.

Joensuun Liikuntakerho Suvituudessa on ollut AVH:n osalta vailla käyttäjiä. Niinpä jos sen toimintaa halutaan, niin antakaa tiedoksi, muutoin tila jää yksin Diabetesyhdistyksen käytettäväksi.

Tänä syksynä juhlimme Keski-Karjalan AVH -kerhon 30-vuotista toimintaa Kiteellä. Onnea jo tässä vaiheessa, juhlassa tavataan!

"Kukaan ei voi olla vaikuttamatta maailmaan. Me vaikutamme omalla paikallamme ja teemme maailmasta joko paremman tai huonomman."

T. De Witt Talmage

Tehdään yhdessä AVH -toiminnasta itselle ja läheisille parempaa oloa ja sitä kautta parempi maailma!

Hyvää vuoden 2023 syyskautta!

Eevi Väistö
puheenjohtaja

Pohjois-Karjalan AVH-Yhdistys ry 2023

Yhdistyksen koulutetut vertaistukihenkilöt ovat

Tukihenkilöiden yhteyshenkilönä 2023 on Taina Huurinainen

Hanikka Tuula <i>omains</i> Pehkolantie 3, 83400 Viinijärvi		041 313 5265
Harjula Heli Ruotutie 7, 80710 Lehmo	<i>aulikki.harjula@gmail.com</i>	044 333 3494
Hassinen Ari Ratamotie 1 A b 10, 81220 Eno		044 994 1890
Honkanen Kirsi Kirkkokatu 9 C 17, 80100 Joensuu	<i>kirsi.honkanen@gmail.com</i>	050 042 3435
Huurinainen Taina Hakakuja 2 C 12, 79700 Heinävesi	<i>taina.else@gmail.com</i>	040 522 4261
Hämäläinen Annikki <i>omains</i> Kalevankatu 15 A 4, 80110 Joensuu	<i>nikihama@hotmail.com</i>	050 027 4651
Ikäheimonen Ritva <i>omains</i> Hiismäentie 20, 79700 Heinävesi	<i>ikakeimonen.ritva44@gmail.com</i>	040 508 1422
Jalkanen Marja Nevalantie 26 B, 80710 Lehmo	<i>marjaleenajalkanen@gmail.com</i>	050 570 4208
Kinnari Pirkko Verkkotie 7, 82500 Kitee	<i>pirkkokinnari45@gmail.com</i>	050 412 6095
Kuivalainen Risto Ahotie 4 B 21, 81200 Eno	<i>ristoensio7@gmail.com</i>	050 341 8207
Kukkonen Riitta Suksimestarintie 1 B 18, 80140 Joensuu		045 237 6846

Lampinen Marja Sepänkuja 13, 79700 Heinävesi		040 847 7691
Meriläinen Anneli Kuusikuja 18, 80850 Paihola	<i>anneli.merilainen@gmail.com</i>	050 492 5336
Mönttinen Matti Kuohutie 2 A 5, 80160 Joensuu		045 266 5075
Pesonen Matti Onkimäentie 4 A, 82815 Marjovaara	<i>matti.j.pesonen@gmail.com</i>	040 017 2014
Räty Sirkka Kanavantie 7 B 15, 81200 Eno	<i>sirkkaraty@elisanet.fi</i>	050 409 8394
Soikkeli Raija Kantola 6, 83460 Harinjärvi	<i>raija.soikkeli@netti.fi</i>	050 343 7639
Tjomkin Jekaterina Koulukuja 4, 81100 Kontiolahti	<i>tjomkin.jekaterina@kolumbus.fi</i>	050 542 7241
Tuovinen Leena Häyrynlahdentie 5, 83130 Salokylä	<i>leenatuovinen1@gmail.com</i>	050 306 1797

**Olemme sairastuneita tai sairastuneen omaisia.
Annamme vertaistukea sitä haluaville.
Älä jää yksin, älä jätä yksin!**

POHJOIS-KARJALAN AVH-YHDISTYS TIEDOTTAA

Hyvä yhdistyksen jäsen

Yhdistyksessä on n. 300 jäsentä. Vain osa teistä on ilmoittanut sähköposti-osoitteensa. Jos Sinulla on sähköposti, pyydän, että lähetät sähköpostiosoitteesi jäsenrekisterinhoitaja Annikki Hämäläiselle, ***nikihama@hotmail.com***. Painatuskustannukset ja paperin hinta sekä lehti-ilmoitusten hinnat ovat nousseet moninkertaisesti reilun vuoden aikana. Sähköpostiosoitteiden avulla tavoitamme edullisesti jäsenistöä. Etukäteen jo isosti kiittäen, yhdistyksen sihteeri Kaija Pesonen.

Kutsu kaikille Pohjois-Karjalan AVH-yhdistyksen jäsenille!!!

Keski-Karjalan Aivohalvaus- ja Afasiakerhon **30-vuotisjuhla sunnuntaina 17.9.2023 klo 13.00** Kiteen Evankelisella Kansanopistolla, osoite Opistontie, Kitee.

Ilmoittautumiset pyydetään 11.9.2023 mennessä

Pirkko Kinnarille, puh. 050 412 6095, s.posti: *pirkkokinnari45@gmail.com* tai
Pirjo Karilalle, puh. 040 723 5290, s.posti: *pirjot.karila@gmail.com*

Lämpimästi tervetuloa!

Kiinnostaako sinua aivojen hyvinvointi?

Kouluttaudu nyt uuteen vapaaehtoistehtävään, aivoterveysosaajaksi!

Koulutuksen myötä saat tuoreinta tietoa aivoista ja aivoterveystiestä. **Seuraava koulutus järjestetään Joensuussa ja mukaan valitaan 20 osallistujaa.** Koulutus on osallistujille maksuton. Koulutus toteutetaan verkossa ja kaksi lähitapaamiskertaa Joensuussa.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan 17.9.2023 mennessä.

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveysosaaja>

Ja vielä linkki ilmoittautumiseen:

https://www.lyyti.fi/reg/Aivoterveysosaaja_koulutus_1546

Vanhusten viikko on 2.-8.10. Lehdissä on tarkat tiedot tapahtumista. Joensuun vanhusten viikon **pääjuhla on Carelia-salissa 8.10.**

AMK:n Tikkarinteen geronomiopiskelijat järjestävät ohjelmallisen paneelikeskustelutilaisuuden 4.10. Tikkarinteen pienessä auditoriossa, Tikkarinne 9. Ohjelma julkaistaan lehdissä.

Läheisenä AVH:n hoitopolulla

Tietoiltapäivä AVH:n sairastaneen läheisille 3.10.2023 klo 14.00 – 17.00.

Tervetuloa Sinulle, joka olet aivoverenkiertohäiriön sairastaneen puoliso, aikuinen lapsi tai muu läheinen!

Paikka: Siilaisten kuntoutumiskeskus, kokoushuone 1 krs. Nolkajantie 17aC
Joensuu

Lisätiedot ja ilmoittautuminen viimeistään 28.9.:

Annikki Hämäläinen, nikihama@hotmail.com tai p. 050 027 4651

Anneli Meriläinen, anneli.merilainen@gmail.com tai p. 050 492 5336

14.10.2023 klo 10.00-15.00 on ikäihmisten terveyspäivä Joensuun Areenassa.

Tervetuloa LAULUTAPAHTUMAAN MUIKKUSALIIN Joensuun kirjastolle, os. Koskikatu 25, ke 1.11.2023 klo 10-12! Laulattajana Pielisjoen Karaoke-kerho, päälaulattajana Mikko Pietiäinen. Tapahtuma on yhteisöllinen, jossa pääsee jokainen halukas laulamaan ja myös laulattamaan mieleisiään kappaleita. Tapahtuma on yhteistyössä Parkinson yhdistyksen kanssa. Maksuton tapahtuma. Tervetuloa!

Keväällä 2024 Hyvänmielen loma Spa Hotel Kruunupuistossa Punkaharjulla!!

Hyvinvointilomat tarjoavat alustavasti Aivoliitto/ Itä-Suomi -ryhmälle ryhmälomaa vuodelle 2024. Loma on uuden käytännön mukaan suunnattu koko Itä-Suomen alueen järjestöille. Loman ajankohta on **15.4. -20.4.2024.**

Ryhmän koko: noin 30 hlö

Kohderyhmä: aivoverenkiertohäiriön sairastaneet aikuiset ja heidän läheisensä, ei lapsia mukaan.

Laita asia mietintään. Viime keväänä mukana olleet ovat antaneet hyvää palautetta lomasta. Hakuaika lomalle on vasta loppusyksyllä. Tiedotamme siitä tarkemmin, kun aikataulutus tarkentuu.

Yhdistyksen kotisivut löytyvät osoitteesta:
<https://pohjoiskarjalanavhyhdistys.aivoliitto.fi>

Mahdolliset lahjoitukset toimintamme tukemiseksi voi osoittaa Pohjois-Karjalan AVH-yhdistyksen tilille **FI42 5770 0520 3656 74**

Maksutonta palvelua tarjotaan yhdessä Neuroliitto, Aivoliitto ja Parkinsonliitto.

Neuroneuvonta auttaa löytämään vastauksia mm. sosiaalityöön, kuntoutukseen, työelämään ja hakemusten täyttöön liittyviin kysymyksiin. Neuvoja sairastuneille, läheisille ja terveysalan ammattilaisille!
Puh. 040 528 7888. Soita ja kysy!

LIIKUNTAKERHON syyskausi 2023

Kerho kokoontuu joka keskiviikko klo 14.30-16.00.

Tervetuloa liikkumaan uudet ja vanhat kerholaiset. Meillä on käytössä Kunto Kertun laitteet ja tasapainoa ja lihasvoimaa kehittäviä harjoitteita.

Jatkamme yhteistoimintaa Joensuun Seudun Diabetes ry:n kanssa. Kevätkaudella meidän porukkaamme kuntosalilla oli aivan liian vähän. Jos kävijämäärä ei lisäännä, niin joudumme antamaan vuoron pois muille tarvitsijoille. Toivottavasti into liikuntaan ja kuntoiluun saavuttaa myös avh-jäsenet.

Osoite: Suvituulen Kuntokerttu, Suvikatu 21, Joensuu

Kerhon yhdyshenkilö: Tuula Hanikka, puh. 041 313 5265,
s.posti: tuula.hanikka@gmail.com tai Taru Kivi

Tuija Tuominen, Diabetes yhdistys, puh. 045 314 8004

Kausimaksu 10 €/henk.

Toiminta alkaa **6.9.2023**.

Huom! Liikuntaryhmä on itseohjautuva. Siellä ei ole aina avustajaa, vaan ryhmäläiset opastavat tarvittaessa toisiaan.

TARINA-kerhon 2023 syyskausi

Kerho afaattisille henkilöille ja heidän omaisilleen. Tule kokemaan aitoa iloa, hyvää ohjelmaa, mukavaa yhdessätekemistä ja vertaistukea.

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa.

Joka kerhossa keskustelemme ajankohtaisista asioista käyttäen kerholaisten omia apuvälineitä puhekyky huomioiden.

Kerho kokoontuu **Nepenmäen kirjastolla, Kärpänk. 7, Joensuu**

Ohjelma

- 25.9.** klo 14-15.30 Kuulumisten vaihtoa ja aivotreenejä kevyesti liikkuen
Marja
- 30.10.** klo 14-15.30 Tämän kirjan/elokuvan haluan esitellä
- 27.11.** klo 14-15.30 Hyvinvointialueen hyviä ja epäonnistuneita kokemuksia
Matti Mäntynen, aluevaltuuston jäsen
- 4.12.** klo 14.00 Joulupuuro Lounasravintola Usvassa

Tervetuloa mukaan entiset ja uudet kerholaiset sekä omaiset ja läheiset.

Kerhon ohjaaja: Marja Paavonkallio
puh. 050 561 5683
s.posti: *marja.paavonkallio@gmail.com*

OMAISTEN RYHMÄ syyskausi 2023

Ryhmä on tarkoitettu AVH:öön sairastuneiden omaisille ja läheisille.

Haemme ja saamme toisiltamme keskusteluapua ja vertaistukea muuttuneisiin kotitilanteisiin.

Ryhmä kokoontuu

Lounasravintola Usva Sepänkatu, Sepänk. 40, Joensuu

Kokoonnumme omakustanteiselle lounaalle **tiistaisin klo 12-13.30** seuraavasti

19.9. 31.10. 21.11. ja

joulupuurolle 4.12. klo 14.00 Nuottakerhon ja Tarinakerhon kanssa.

Kerho-ohjaaja: Marja Paavonkallio
puh. 050 561 5683
s.posti: *marja.paavonkallio@gmail.com*

Tiedoksi

Aivoliitto kouluttaa **aivoterveysosaajia** tämän syksyn aikana. Koulutus on maksutonta. Kaksi lähtilaisuutta Joensuussa, muuten koulutus tapahtuu Teams-yhteydellä.

Koulutus on saanut muualla hyvän vastaanoton. Osallistujat ovat olleet eläkkeellä olevia sosiaali- ja terveysalan henkilöitä, opettajia jne, aivoterveysdestä kiinnostuneita vapaaehtoisia.

Tarkemmat tiedot ovat tässä tiedotteessa.

POLVIJÄRVEN KERHO - SYKSY 2023

Aloitetaan syyskausi **12.9.2023 klo 13.00** minun luona. Yhdessäoloa rupertellen, kahvitellen ja lauleskellen. Jatkosta ilmoitan erikseen.

Tervetuloa!

Maire Sormunen, puh. 050 341 7937

LIPERIN AVH-VIRIKEKERHO – SYYSKAUSI 2023

Paikka: Liperin kirjasto, Keskustie 12, Liperi

Aika: Kerho kokoontuu **1.9.** ja **9.10.** ja **10.11.** ja **1.12.**
(aina perjantai päivä) klo 13.00 -15.00

Ohjaajat: Leena Tuovinen, puh: 050 306 1797 ja Arja Hyötyläinen (avustaja)

Mietitään yhdessä kerho-ohjelmaa. Eiköhän me yhdessä keksitä syksyn piristykseksi jotain mukavaa.

Tervetuloa entiset ja uudet kerholaiset!

ENON AVH-virikekerho syyskausi 2023

Paikka: Enonvene, juhlahouas
os. Enontie 50, 81200 ENO

Aika: KESKIVIIKKO, klo 12.30–15.00, joka toinen viikko

Kerhonohjaaja: Sirkka Rätty, puh. 050 409 8394

Kanavantie 7 B 15, 81200 Eno, s-posti: *sirkkaraty@elisanet.fi*

- 6.9. Kesän muistot ja syksyyn virittäytyminen. Klo 14.00 tulee srk:sta diakoni Sari Korhonen kertomaan suunnitelmistaan ja pitää hartauden.
- 20.9. Aivot työstöön niin liikkeiden kuin tehtävien muodossa/ Sirkka.
- 4.10. Itä-Suomen biopankista SiunSoten tutkimuskoordinaattori Marja-Leena Nuutila tulee puhumaan veritutkimuksista. Lisäksi pelataan.
- 18.10. Enon srk:n kirkkoherra Kati Nissi vierailee kerhossa.
- 1.11. Hanurimusiikkia. Raimo soittaa. Me arvailemme biisejä. Levyraati - mistä pidetään?
- 15.11. Enon apteekin apteekkari Helena Laitinen käy kertomassa ikääntyville tärkeistä asioista.
- 29.11. Jumppausta ja bingoa. Musiikkia ym.
- 7.12. Virittäydytään laulujen maailmaan. Joululaulut mukaan. Enon srk:n kanttori Hanna Autio.
- 13.12. Kokoonnumme joulumielellä muistelemaan entisajan jouluja. Ruokailemme yhdessä.

Osallistutaan yhdistyksen toimintaan mikä on mahdollista.

Älä jää yksin, älä jätä yksin. Hymy ei maksa mitään.

KESKI-KARJALAN AIVOHALVAUS- JA AFASIAKERHON
TOIMINTASUUNNITELMA SYYSKAUDELLE 2023

Kokoontumispaikka: Kitee, Kellonsoittajantie 10, TURINATUPA

Kerhonohjaajat: Pirkko Kinnari puh. 050 412 6095

s.posti: *pirkkokinnari45@gmail.com*

Pirjo Karila

puh. 040 723 5290

s.posti: *pirjot.karila@gmail.com*

Pe 8.9. klo 13.00 Syyskauden aloitus, kesän kuulumiset.

Pe 17.9. klo 13.00 Kerhon 30-vuotisjuhla Kiteen Evankelisella kansanopistolla.
Ilmoittautumiset 11.9. mennessä Pirkolle tai Pirjolle.

Pe 13.10. klo 13.00 Yhteisöotalo, Välttimäentie 4, Kitee. Marja-Leena Nuuttila
kertoo Biopankkitoiminnasta. Päiväkahvit ja Yhteisöotalon
esittely.

Pe 10.11 klo 13.00 Riveria, Kiteen koulutuskeskuksen opiskelijat (hierontaa,
käsihoitoa, jumppaa).

Ke 8.12. klo 13.00 Pikkujoulu Turinatuvalle.

Pe 19.1.2024 klo 13.00 Kevätkauden aloitus.

Tiedossa olevia muita yhteisiä tapahtumia:

Pe 22.9. Hämärätori Tohmajärvellä, kimppakyydit.

Su 15.10. Potilasjärjestöjen kirkkopyhä Kiteen kirkossa.

Teemme yhteistyötä Parkinsonliiton kanssa.

TERVETULOA!

HEINÄVEDEN VIRIKEKERHO SYYSKAUSI 2023

Kerho kokoontuu

Kotirinteen ala-aulassa osoitteessa **Sairaalandie 2, 79700 Heinävesi**
klo 13.00- 14.30. alla mainittuina **tiistaipäivinä.**

Kerhonohjaaja: Taina Huurinainen p. 040 5224261, s-posti *taina.else@gmail.com*

Kerhon ohjelmaan sisältyy yhteislauluja, visailuja, pelejä, muistitehtäviä, keskusteluja ja kerhokahvit. Kahvimaksu 2€/ kerta.

Kokoontumispäivät:

12.9.
17.10.
14.11.
12.12.

Tervetuloa mukaan!

JUUAN VERTAISTUKITAPAAMISET

Neurologisten vammaisjärjestöjen vertaistukitapaamisasioissa ole yhteydessä
Reetta Nenoseen, puh. 050 365 0789, *reettanenonen@gmail.com*.
Hänelle voi esittää kokoontumisten aiheetoiveita, ajankohtaa yms.

NUOTTAKERHO SYYS 2023

Aika keskiviikkoisin klo 13 – 15
Paikka Joensuun Reumayhdistys ry, Siltakatu 20 A, 4.kerros, Joensuu
Kerho-ohjaaja: Annikki Hämäläinen, puh. 050 027 4651
s.posti: *nikihama@hotmail.com*

13.9 Kesäkuulumiset ja ohjelman vahvistaminen
27.9. Omaolo-palvelu, proj. suunn. Jari Härkönen, SiunSote
11.10. Suoliston terveys, Mari Tahvanainen, Pohjois-Karjalan Sydänpiiri
25.10. Keilailu, Palloiluhalli, Linnunlahdentie 10

- 8.11. Muistiyhdistyksen esittely, Päivi Veikka
22.11. Hoitava hengitys jatkumoksi, Katri Kinnunen, Coronaria
4.12. Klo 14 Joulujuhla, Usva, Sepänkatu 40

Kevätkauden aloitus keskiviikkona **17.1.2023**

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Aivoliiton Kontiolahden AVH-kerho Syksy 2023

Kontiolahden Seurakuntatalo Keskuskatu 26, 81100 Kontiolahti

Kerho-ohjaaja: Anneli Meriläinen/ 050 492 5336

s. posti *anneli.merilainen@gmail.com*

Kerho kokoontuu Kontiolahden seurakuntatalossa kerran kuukaudessa torstaisin **klo 13 – 15.**

Ensimmäinen kerho on to 14.9.2023 klo 13 - 15

Vaihdamme kesän kuulumisia ja suunnittelemme yhdessä syyskautta.

Seuraavat kokoontumiset

To 12.10. ja 9.11. sekä 7.12.2023

Keskustelemme kahvikupin ääressä mielenkiintoa herättävistä aiheista kerholaisten toiveita kuunnellen.

Tervetuloa!
